



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Sitzkissen-Filzen mit Märchen Werkstatt für Familien

Ambito tematico
Famiglia e figli

Descrizione

Der Frühling steht vor der Tür. Daher brauchen wir eine Sitzunterlage für unsere Picknicks oder Wanderungen!

An diesem Nachmittag stellen wir ein weiches Sitzkissen aus Schafwolle her mit vielen schönen Blumen, die den Frühling ankündigen: Schneeglöckchen, Leberblümchen, Veilchen, Narzissen oder Tulpen. Oder soll's lieber ein Apfelbaum, ein Schmetterling oder gar eine Pizza werden?

Bei diesem kreativen Schaffen hören wir mündlich erzählte Geschichten aus aller Welt und lassen uns von ihnen inspirieren.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
01.02.2025

Termine
01.02.2025

Numero giornate corso
1

dalle
16:00

alle
18:30

Durata
150 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Brunogasse 2

Destinatari

Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Docenti

Rosemarie Mayer

Leni Leitgeb

Costo del corso

23 € pro Person inkl. Material

Termine per l'iscrizione

20.01.2025



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianum

Pagina del corso
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/sitzkissen-filzen-mit-maerchen-1378/>

Persona da contattare
Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Jin Shin Jyutsu: Energieströme harmonisieren Seminar

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione

Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Alles, was du für Harmonie und Gleichgewicht brauchst – geistig, seelisch und körperlich – liegt in dir. Durch einfaches, sanftes Berühren definierter Körperstellen mit den Händen wirst du Energieströme harmonisieren. Dabei gehen wir nach dem Textbuch 1 von Mary Burmeister vor. Der Hauptzentralstrom versorgt den ganzen Körper mit Energie. Diese einfache Sequenz eignet sich wunderbar für den Einstieg in die Selbsthilfe. Außerdem lernst du drei Organströme kennen: den Blasen-, den Milz- und den Magenstrom. Im Wechsel von Praxis und Theorie wirst du lernen, deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dieser Kurs ist für alle Interessierten ohne Vorkenntnisse geeignet.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
11.10.2024

Termine
12.10.2024

Numero giornate corso
2

dalle
15:00

alle
17:30

Durata
720 minuti

Descrizione durata

Freitag, 11. Oktober 24, 15.00 – 18.30 und 19.30 - 21.00 Uhr

Samstag, 12. Oktober 24, 9.00 - 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr

Luogo

Destinatari
Alle Interessierten



Corsi & Percorsi
corsielpercorsi.retecivica.bz.it

Docenti

Sabine Bampi

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso

180 € inkl. 22% Mwst.

Termine per l'iscrizione

30.09.2024

Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeu

Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jin-shin-jyutsu-energiestroeme-harmonisieren-1356/>

Persona da contattare

Angelika Mahlknecht

Tel. 0039 0472 279923

Email bildung@jukas.net

KI Seminarreihe: Modul 2 Prompt-Engineering

Ambito tematico

Internet e nuove tecnologie

Descrizione

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) mit dieser zukunftsweisenden Seminarreihe. Künstliche Intelligenz revolutioniert nicht nur die Art und Weise, wie wir Technologie nutzen, sondern prägt auch maßgeblich die Zukunft verschiedenster Branchen.

Egal, ob Sie aus der Technikbranche kommen, Unternehmer sind oder einfach Ihr Verständnis für diese zukunftsweisende Technologie vertiefen möchten – diese Seminarreihe bietet einen inspirierenden Einblick in die Welt der Künstlichen Intelligenz und ihre Auswirkungen auf unsere täglichen Aktivitäten und die Art und Weise, wie wir in Zukunft arbeiten werden.

Modul 2: Prompt-Engineering

ChatGPT und andere Sprachmodelle effizient nutzen

Wie optimiert man die Eingabeaufforderungen

Praktische Anwendungen und Übungen

Weitere Module dieser Seminarreihe sind:



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Modul 3: ChatGPT – erweiterte Anwendungsmöglichkeiten

Unterschied GPT 3.5 vs 4.0

PlugIns effizient nutzen

Erweiterte Datenanalyse mit ChatGPT

Der Code-Interpreter und seine Möglichkeiten

Modul 4: Bildgenerierung und Bearbeitung mit Hilfe von künstlicher Intelligenz

Grundlagen und Möglichkeiten

Wichtige Bildgenerierungstools

Prompting

Modul 5: Videogenerierung und Bearbeitung mit Hilfe von künstlicher Intelligenz

Was ist heute bereits möglich

Vorstellung wichtiger Tools

Praktische Anwendungen und Beispiele

Modul 6: Künstliche Intelligenz im Online-Marketing

Praktisches Modul in welchem Tools und Anregungen speziell für den Einsatz von künstlicher Intelligenz im Online Marketing gegeben werden

Bei Besuch aller Module Sie einen Rabatt von 10 % auf den Kurspreis.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

09.08.2024

Termine

09.08.2024

Numero giornate corso

1

dalle

09:00

alle

16:00

Durata

360 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Ortweinstraße 6



Corsi & Percorsi
corsielpercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Destinatari

Erwachsene allgemein

Docenti

Tatjana Finger

Costo del corso

234 €

Termine per l'iscrizione

05.08.2024

Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Du und ich: Wie begegne ich Kindern und Jugendlichen? Seminar

Ambito tematico

Attività per bambini e giovani

Descrizione

Die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen baut auf Beziehungen auf. Jede pädagogische Interaktion lebt dabei von der Begegnung zwischen zwei oder mehreren Menschen. In diesem Seminar beginnt unsere Reise beim „Du“: Beim Kind, Jugendlichen, bei der Schülerin oder dem Klienten. Anhand von Theorie und Fallbeispielen der Teilnehmenden betrachten wir die verschiedenen Rollen, die Kinder und Jugendliche zu füllen versuchen. Ein Schwerpunkt liegt darauf, familiäre Bindungen und systemische Verstrickungen zu erkennen und zu verstehen. Sie bestimmen das Handeln eines Menschen maßgeblich. Denn nur wen ich verstehe, kann ich fördern und fordern.

Im nächsten Teil wenden wir uns dem „Ich“ zu: Welche Fähigkeiten und Ressourcen kann ich in die Arbeit einbringen? Durch welche Brille schaue ich auf die Menschen um mich? Welche Haltungen erleichtern meine Arbeit, welche Fallen muss ich umgehen? Wie gehe ich mit Nähe und Distanz um? Welcher Anteil in mir reagiert, wenn ich es z. B. mit aggressiven Jugendlichen zu tun habe?

Im Seminar versuchen wir, Mittel und Wege aufzuzeigen, um unseren Arbeitsalltag sinnerfüllt und immer mehr mit freudiger Gelassenheit zu erleben.

Lingua d'offerta

Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
11.11.2024

Termine
11.11.2024

Numero giornate corso
1

dalle
09:00

alle
17:30

Durata
420 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Brunogasse 2

Destinatari

Lehrpersonen, pädagogische Fachkräfte im Kindergarten, Multiplikator/innen aus pädagogischen und sozialen Berufen & Interessierte, Mitarbeiter/innen der Kinder-, Jugend- und Sozialarbeit, (Sozial)Pädagog/innen, Sozialassistent/innen, Erzieher/innen

Docenti

Klaus Obexer

Costo del corso

108 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.09.24

Termine per l'iscrizione

28.10.2024

Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/du-und-ich-wie-begegne-ich-kindern-und-jugendlichen-1361/>

Persona da contattare

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

Email bildung@jukas.net

Reden ohne Worte

Nonverbale Kommunikation bewusst machen - Seminar

Ambito tematico

Retorica, Come presentarsi in pubblico



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Descrizione

Die nonverbale Kommunikation ist die Urform zwischenmenschlicher Verständigung und drückt sich durch Gestik, Mimik, Körpersprache und andere optische Zeichen aus. Sie beträgt über 80 % der Kommunikation und begegnet uns immer und überall.

Wir dürfen also unseren Körper nicht unterschätzen. Wir bieten unserem Gegenüber eine Fülle von Informationen an. Vieles von dem, was wir nonverbal preisgeben, ist uns aber nicht bewusst. Doch unser Gesprächspartner nimmt alle Informationen wahr und bildet sich von uns einen Eindruck.

Das Seminar bietet einen Einblick in zwischenmenschliche Interaktionen und in den bewussteren Umgang mit unseren nonverbalen Kommunikationsmitteln. Übungen und Improvisationen helfen, sich der eigenen Körpersprache, Gestik und Mimik bewusst zu werden. Wir erfahren in der Gruppe, wie wir wirken und uns in bestimmten Situationen unbewusst und bewusst verhalten. Dies ebnet den Weg zu einer gelungenen Kommunikation.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

11.04.2025

Termine

11.04.2025

Numero giornate corso

1

dalle

09:00

alle

17:00

Durata

420 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Destinatari

Alle Interessierten

Docenti

Minu Ghedina

Costo del corso

81 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.01.25

Termine per l'iscrizione

31.03.2025



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/reden-ohne-woorte-1376/>

Persona da contattare
Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Meine eigene Comic-Geschichte

Familienwerkstatt

Ambito tematico
Famiglia e figli

Descrizione

Gemeinsam gestalten wir einen spannenden Comic. Unter professioneller Anleitung lernen wir, wie wir unsere Ideen am besten umsetzen können – angefangen bei der Entwicklung der Handlung über das Zeichnen von Spezialeffekten, Landschaften und Tieren bis hin zur kreativen Darstellung von Emotionen und der Anfertigung von Sprechblasen.

Am Ende präsentiert jedes Paar seinen eigenen Comic. Dabei basiert die Geschichte auf einem vorgegebenen Grundgerüst

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
15.02.2025

Termine
15.02.2025

Numero giornate corso
1

dalle
14:00

alle
17:00

Durata
180 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Destinatari
Kinder ab 9 in Begleitung eines Erwachsenen

Docenti
Simon Mayr

Costo del corso
30 € inkl. 22% Mwst. pro Person



Corsi & Percorsi
corsielpercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Termine per l'iscrizione
05.02.2025

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/meine-eigene-comic-geschichte-1379/>

Persona da contattare
Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Yoga

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione

Vuoi iniziare la giornata a contatto con la natura? Lo Yoga del risveglio ti permette di risvegliare con calma e consapevolmente la tua mente e il tuo corpo e di attivarti grazie a tecniche di respiro e movimenti guidati. Così da affrontare una nuova giornata in modo sereno e consapevole.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
20.06.2024

Termine
11.07.2024

Numero giornate corso
4

dalle
07:10

alle
08:10

Durata
240 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari
Erwachsene allgemein

Docenti
Debora Costa



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso
44 €

Termine per l'iscrizione
20.06.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Pilates con Grazia - All levels!

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conducono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Lingua d'offerta

Inizio
09.04.2024

Termine
06.06.2024

Numero giornate corso
17

dalle
19:00

alle
20:00

Durata
0 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Giovani, Adulti



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti
GRAZIA MARALDI

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente
UPAD Università Popolare delle Alpi
Dolomitiche

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.
Email

Gut ankommen - sicher reden ohne Lampenfieber Rhetorik und Präsentationstechniken - Seminar

Ambito tematico
Retorica, Come presentarsi in pubblico

Descrizione

Der Weg hinaus auf die Bühne, zur Rede, zur Präsentation ist nicht immer einfach. Um dir diesen Weg zu erleichtern, gibt es grundsätzliche Regeln und Übungen, die du erlernen kannst. Für deinen Auftritt ist nicht nur der richtige Inhalt entscheidend, sondern auch eine gute, sichere Stimme, verständliche Aussprache, die richtige Atmung und Körperhaltung.

In diesem eintägigen Seminar wirst du auf angenehme Art und Weise vieles über Atmung und ihren Zusammenhang mit Lampenfieber und Sprechen erfahren, deine eigene Stimme entdecken, manches über richtige Körperhaltung hören, die Schritte zu einer guten Rede kennen lernen und den Weg hinaus erproben. Du erhältst Übungen zur Gelassenheit, die dich unterstützen, mit Lampenfieber umzugehen.

Außerdem bietet das Seminar einen Einblick in zwischenmenschliche Interaktionen und in den bewussten Umgang mit deinen nonverbalen Kommunikationsmitteln. Um sich der eigenen Körpersprache, Gestik und Mimik bewusst zu werden, helfen Übungen und Improvisationen. Du erfährst in der Gruppe, wie du wirkst und in bestimmten Situationen nonverbal kommunizierst. Dies ebnet dir den Weg zu einer gelungenen Kommunikation.

Lingua d'offerta
Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
13.12.2024

Termine
13.12.2024

Numero giornate corso
1

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
420 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Destinatari
Alle Interessierten

Docenti
Minu Ghedina

Costo del corso
81 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.09.24

Termine per l'iscrizione
02.12.2024

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/gut-ankommen-sicher-reden-ohne-lampenfieber-1372/>

Persona da contattare
Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Pilates con Grazia - All levels!

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conducono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta

Inizio
09.04.2024

Termine
06.06.2024

Numero giornate corso
17

dalle
17:00

alle
18:00

Durata
0 minuti

Descrizione durata

-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Adulti, Giovani

Docenti
GRAZIA MARALDI

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente
UPAD Università Popolare delle Alpi
Dolomitiche

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.
Email

-

Ambito tematico
Apprendimento, orientamento professionale



Corsi & Percorsi
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Descrizione

-

Lingua d'offerta

Inizio

06.09.2024

Termine

21.06.2025

Numero giornate corso

0

dalle

08:00

alle

16:00

Durata

0 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Berufsbildungszentrum Ch. J. Tschuggmall, Brixen

Destinatari

Absolventinnen und Absolventen von Oberschulen oder vierjährigen Berufsfach

Docenti

- Fachreferent*in

Costo del corso

800 €

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

Scuola professionale provinciale per il
commercio, l'artigianato e l'industria "
Chr. J. Tschuggmall", Bressanone

Pagina del corso

<https://app1.civis.bz.it/auth-sfsf-citizen.aspx?destUrl=10563>

Persona da contattare

TBD -

Tel.

Email [Weiterbildung.Tschuggmall@schule.suedtirol.it](mailto>Weiterbildung.Tschuggmall@schule.suedtirol.it)



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zirkuserlebnis für Klein und Groß Familienwerkstatt

Ambito tematico
Famiglia e figli

Descrizione

Beim Familiennachmittag tauchen wir in die bunte Welt der Zirkuskünste ein. Nach dem Einwärmen mit lustigen Spielen werden wir selbst zu Artisten und üben die Koordination beim Jonglieren und Tellerdrehen. Wir versuchen, unser Gleichgewicht auf Rolle, Pedalo, Rola Bola und den Stelzen zu halten. Viel Spaß und Freude machen uns auch einfache Elemente der Erwachsenen-Kind-Akrobatik.

Lasst euch auf ein tolles Zirkusabenteuer ein!

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
05.04.2025

Termine
05.04.2025

Numero giornate corso
1

dalle
14:00

alle
18:00

Durata
240 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Brunogasse 2

Destinatari

Kinder ab 6 Jahren gemeinsam mit einem Erwachsenen

Docenti

Hannah Grüner

Costo del corso

35 € inkl. 22% Mwst. pro Person

Termine per l'iscrizione

24.03.2025



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/zirkuserlebnis-fuer-klein-und-gross-1380/>

Persona da contattare
Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Jugendliche für das Leben stärken Mentaltraining für das Mittel- und Oberschulalter

Ambito tematico
Attività per bambini e giovani

Descrizione

Im Kindesalter wird der Grundstein für alle späteren Entwicklungen gelegt. Indem Jugendliche frühzeitig lernen, wie sie sich mental und emotional stärken können, entwickeln sie für die Bewältigung ihrer gegenwärtigen und zukünftigen Herausforderungen eine stabile Basis.

Mit Hilfe von konkreten praktischen Tipps des mentalen Trainings befassen wir uns im Seminar mit folgenden Themen:

- Was ist Mentaltraining und wie funktioniert es?
- Lernen mit Hilfe von Mentaltechniken: Verschiedene gehirngerechte Lern- und Arbeitstechniken
- Mentale Methoden, um Blockaden oder Ängste aufzulösen (Blackout, Prüfungsangst, Nervosität usw.) und Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen
- Methoden und Wege, um Struktur in das eigene Leben zu bekommen
- Eigene Ziele fokussieren, konkrete Schritte der Umsetzung planen, um sie zu erreichen
- Resilienz - die Kraft des Guten, Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins, der Selbstmotivation und der eigenen Persönlichkeit
- Konzentrations- und Entspannungsübungen für Stressabbau, Gelassenheit und innere Balance

Lingua d'offerta
Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
22.02.2025

Termine
22.02.2025

Numero giornate corso
1

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
420 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Brunogasse 2

Destinatari
Alle Interessierten

Docenti
Cordula Oberhuber

Costo del corso
85 € inkl. 22% Mwst.

Termine per l'iscrizione
10.02.2025

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jugendliche-fuer-das-leben-staerken-1373/>

Persona da contattare
Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Pilates con Grazia - All levels!

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conducono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta

Inizio
09.01.2024

Termine
06.06.2024

Numero giornate corso
17

dalle
18:00

alle
19:00

Durata
0 minuti

Descrizione durata

-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Adulti, Giovani

Docenti
GRAZIA MARALDI

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente
UPAD Università Popolare delle Alpi
Dolomitiche

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.
Email

Kinder für das Leben stärken Mentaltraining für das Kindergarten- und Grundschulalter

Ambito tematico
Attività per bambini e giovani



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Descrizione

Im Kindesalter wird der Grundstein für alle späteren Entwicklungen gelegt. Indem Kinder frühzeitig lernen, wie sie sich mental und emotional stärken können, entwickeln sie für die Bewältigung ihrer gegenwärtigen und zukünftigen Herausforderungen eine stabile Basis.

Mit Hilfe von konkreten praktischen Tipps des mentalen Trainings werden wir uns im Seminar mit folgenden Themen befassen:

- Was ist Mentaltraining und wie funktioniert es?
- Lernen mit Hilfe von Mentaltechniken: Verschiedene gehirngerechte Lern- und Arbeitstechniken
- Resilienz - die Kraft des Guten: Anhand von verschiedenen Übungen mehr Selbstbewusstsein, Selbstmotivation und Sicherheit erlangen; Abbau von Blockaden und Ängsten
- Konzentrations- und Entspannungsübungen für den Alltag: Mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen Stress besser bewältigen und zu mehr Sammlung und Aufmerksamkeit kommen.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

25.01.2025

Termine

25.01.2025

Numero giornate corso

1

dalle

09:00

alle

17:00

Durata

420 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Brunogasse 2

Destinatari

Alle Interessierten

Docenti

Cordula Oberhuber

Costo del corso

76.5 € Frühbucherpreis samt Einzahlung bis 15.09.24

Termine per l'iscrizione

13.01.2025



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/kinder-fuer-das-leben-staerken-1355/>

Persona da contattare
Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Eine Insel für 2 Wohlfühlnachmittag für Mutter & Tochter, Oma & Enkelin, Tante & Nichte ...

Ambito tematico
Famiglia e figli

Descrizione

Gemeinsam entspannen und die Zeit genießen... Dieser Nachmittag steht ganz im Zeichen des Wohlfühls.

Es gibt Tipps und Tricks für die richtige Gesichtspflege sowie eine professionelle Hautberatung. Wir verwöhnen uns gegenseitig mit Gesichtereinigung, Peeling, Maske und Gesichtsmassage und bekommen von der Kursleiterin Informationen zu typ- und altersgerechten Schminkideen und Kosmetikbehandlungen.

Für die Pflege unserer Hände zeigt sie eine Handmassage; kleine Verspannungen können wir bei verschiedenen Übungen auflockern.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
12.10.2024

Termine
12.10.2024

Numero giornate corso
1

dalle
15:00

alle
18:00

Durata
180 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Brunogasse 2

Destinatari

Mädchen zwischen 10 und 15 Jahren gemeinsam mit einem weiblichen Erwachsenen



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Docenti

Sylvia Weger

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso

25 € inkl. 22% Mwst. pro Person

Termine per l'iscrizione

02.10.2024

Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeam

Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/eine-insel-fuer-2-1366/>

Persona da contattare

Angelika Mahlkecht

Tel. +39 0472 279923

Email bildung@jukas.net

Keine Angst vor Konfliktgesprächen

Methoden der Mediation hilfreich im (Arbeits-)Alltag anwenden - Seminar

Ambito tematico

Attività per bambini e giovani

Descrizione

Mediation ist eine Methode, bei der eine neutrale Person als Vermittlerin zwischen Konfliktparteien agiert und sie bei der Entwicklung konstruktiver Lösungsansätze sowie Vereinbarungen unterstützt.

Der beste Konflikt ist jener, der durch eine gütliche Einigung der Beteiligten gelöst werden kann oder erst gar nicht entsteht, weil ein respektvoller Umgang miteinander gepflegt wird. Im Rahmen dieses Seminars werden Grundsätze und hilfreiche Methoden vorgestellt und geübt, die eine wertschätzende Gesprächsführung fördern und die Fähigkeit zur Durchführung konstruktiver Konfliktgespräche stärken.

Ziel ist, die Teilnehmenden zu ermutigen und zu befähigen, mediative Methoden in ihren täglichen Aktivitäten anzuwenden.

Lingua d'offerta

Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
03.04.2025

Termine
04.04.2025

Numero giornate corso
2

dalle
09:00

alle
17:30

Durata
840 minuti

Descrizione durata

Donnerstag, 3. April 25, 9.00 – 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr

Freitag, 4. April 25, 9.00 – 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr

Luogo

Destinatari

Alle Interessierten

Docenti

Barbara Wick

Costo del corso

225 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.01.25

Termine per l'iscrizione

26.01.2023

Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/keine-angst-vor-konfliktgesprachen-1375/>

Persona da contattare

Angelika Mahlknecht

Tel. +390472 279923

Email bildung@jukas.net

Märchenhafte Christbaumkugeln

Märchen-Filz-Werkstatt für Familien

Ambito tematico

Famiglia e figli



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Descrizione

Ziel und Inhalt: Zehn Tage vor Heiligabend vergessen wir den vorweihnachtlichen Trubel und schaffen uns eine Märchen-Filz-Oase der Ruhe. Wir lernen, aus heimischer Schafswolle wunderschönen Christbaumschmuck in der Trockenfilz-Technik zu fertigen. Weihnachtskugeln in allen Farben und fantasiereichen Motiven stimmen uns auf das große Fest ein.

Während des Werkelns hören wir mündlich erzählte Winter- und Weihnachtsmärchen aus aller Welt.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

14.12.2024

Termine

14.12.2024

Numero giornate corso

1

dalle

16:00

alle

18:30

Durata

150 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Brunogasse 2

Destinatari

Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Docenti

Rosemarie Mayer

Leni Leitgeb

Costo del corso

23 € Kursbeitrag pro Person inkl. Material

Termine per l'iscrizione

02.12.2024

Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/maerchenhafte-christbaumkugeln-1367/>

Persona da contattare

Angelika Mahlknecht

Tel. +390472 279923

Email bildung@jukas.net



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ambito tematico

Apprendimento, orientamento professionale

Descrizione

-

Lingua d'offerta

Inizio

21.10.2024

Termine

22.10.2024

Numero giornate corso

0

dalle

08:30

alle

17:30

Durata

0 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Destinatari

Arbeitnehmer%innen

Docenti

Andreas Moser

Costo del corso

1 €

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

Scuola professionale provinciale per
l'industria e l'artigianato, Bolzano

Pagina del corso

<https://app1.civis.bz.it/auth-sfsf-citizen.aspx?destUrl=10353>

Persona da contattare

TBD -

Tel.

Email weiterbildung@berufsschule.bz



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

WuXing Fünf-Elemente QiGong

Zentrierung und Balance für Körper, Seele und Geist. Seminar

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione

QiGong ist eine über 4.000 Jahre alte aus China stammende Praxis, bei der es darum geht, physisches, emotionales und mentales Wohlergehen zu fördern. Sie schafft eine Balance in uns, wirkt gesundheitsfördernd auf unser aktives Nervensystem und senkt das Stress-Niveau. Zahlreiche Studien bestätigen positive Wirkungen von QiGong auf Atmung und andere vegetative Funktionen sowie auf Beschwerden im Bewegungsapparat.

Trotz seiner Sanftheit ist QiGong ein Ganzkörpertraining zur Muskelkräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung. Hingabe, Wahrnehmung, Beobachten, Lauschen und fließen lassen spielen eine wichtige Rolle. QiGong ist individuell - so wie jeder Mensch ein einzigartiges Energie- und Bewegungsmuster hat. Es wird keine „starre Technik“ vermittelt, sondern der Individualität Raum gegeben.

QiGong hat mittlerweile Einzug in den therapeutischen Alltag gehalten und wird u.a. zur Prävention, Therapie und Regeneration bei Stressfolgeerkrankungen, Depression und Burnout eingesetzt.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
11.01.2025

Termine
11.01.2025

Numero giornate corso
1

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
390 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Destinatari
Alle Interessierten

Docenti
Peter |||KOMPRIPIOTR|||Holzknecht

Costo del corso
120 € inkl. 22% Mwst.

Termine per l'iscrizione
20.12.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianum

Pagina del corso
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/wuxing-fuenf-elemente-qigong-1358/>

Persona da contattare
Angelika Mahlknecht
Tel. 0039 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Yoga

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Lo stress quotidiano può essere un cattivo compagno per la nostra salute. Lo yoga, grazie ai suoi movimenti ciclici e le tecniche di respiro profondo aiuta a trovare di nuovo la propria calma interna e il proprio equilibrio fisico e psichico.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
20.06.2024

Termine
11.07.2024

Numero giornate corso
4

dalle
12:40

alle
13:40

Durata
240 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari
Erwachsene allgemein

Docenti
Debora Costa

Costo del corso
44 €



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Termine per l'iscrizione
20.06.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

KI Seminarreihe: Modul 1 Grundlagen Künstliche Intelligenz

Ambito tematico
Internet e nuove tecnologie

Descrizione

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) mit dieser zukunftsweisenden Seminarreihe. Künstliche Intelligenz revolutioniert nicht nur die Art und Weise, wie wir Technologie nutzen, sondern prägt auch maßgeblich die Zukunft verschiedenster Branchen.

Egal, ob Sie aus der Technikbranche kommen, Unternehmer sind oder einfach Ihr Verständnis für diese zukunftsweisende Technologie vertiefen möchten – diese Seminarreihe bietet einen inspirierenden Einblick in die Welt der Künstlichen Intelligenz und ihre Auswirkungen auf unsere täglichen Aktivitäten und die Art und Weise, wie wir in Zukunft arbeiten werden.

Modul 1:

Grundlagen Künstliche Intelligenz

Einführung und Grundlagen

Machine Learning und Deep Learning

Überblick Anwendungen und Tools

Weitere Module dieser Seminarreihe sind:

Modul 2: Prompt-Engineering

ChatGPT und andere Sprachmodelle effizient nutzen

Wie optimiert man die Eingabeaufforderungen

Praktische Anwendungen und Übungen



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Modul 3: ChatGPT – erweiterte Anwendungsmöglichkeiten

Unterschied GPT 3.5 vs 4.0

PlugIns effizient nutzen

Erweiterte Datenanalyse mit ChatGPT

Der Code-Interpreter und seine Möglichkeiten

Modul 4: Bildgenerierung und Bearbeitung mit Hilfe von künstlicher Intelligenz

Grundlagen und Möglichkeiten

Wichtige Bildgenerierungstools

Prompting

Modul 5: Videogenerierung und Bearbeitung mit Hilfe von künstlicher Intelligenz

Was ist heute bereits möglich

Vorstellung wichtiger Tools

Praktische Anwendungen und Beispiele

Modul 6: Künstliche Intelligenz im Online-Marketing

Praktisches Modul in welchem Tools und Anregungen speziell für den Einsatz von künstlicher Intelligenz im Online Marketing gegeben werden

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

08.08.2024

Termine

08.08.2024

Numero giornate corso

1

dalle

09:00

alle

16:00

Durata

360 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Ortweinstraße 6

Destinatari

Erwachsene allgemein



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti

Tatjana Finger

Costo del corso

234 €

Termine per l'iscrizione

05.08.2024

Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Wohlfühlzeit für die ganze Familie

Ambito tematico

Famiglia e figli

Descrizione

Wir erlernen eine einfache Rücken-, Hand- und Gesichtsmassage und dürfen sie gleich bei uns gegenseitig ausprobieren. Dabei werden ätherische Duftöle verwendet.

Mit Klangschalen begeben wir uns auf eine Fantasiereise durch den Körper. Sie bewirkt tiefe Entspannung und innere Harmonie, bedeutet Zeit für Ruhe und Geborgenheit. Durch den achtsamen Umgang mit uns selbst stärken wir Körper, Geist und Seele.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

01.02.2025

Termine

01.02.2025

Numero giornate corso

1

dalle

10:00

alle

12:00

Durata

120 minuti

Descrizione durata

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

Brunogasse 2

Destinatari

Kinder ab 6 Jahren gemeinsam mit einem Erwachsenen

Docenti

Sylvia Weger

Costo del corso

18 € Kursbeitrag inkl. 22% Mwst. pro Person

Termine per l'iscrizione

22.01.2025

Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianum

Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/wohlfuehlzeit-fuer-die-ganze-familie-1377/>

Persona da contattare

Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Jin Shin Jyutsu: Strömen Praxistag

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Durch einfaches, sanftes Berühren definierter Körperstellen mit den Händen (auch Strömen genannt), kannst du deine Lebensenergie harmonisieren. Achtsam strömen wir uns an diesem Tag in kleinen Gruppen gegenseitig. Jin Shin Jyutsu bringt Ausgeglichenheit und fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Blockierte Lebensenergie kann wieder gelöst werden - die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Beim Praxistag kannst du diese Lebenskunst kennenlernen und für zu Hause wertvolle Strömanleitungen mitnehmen.

Lingua d'offerta

Tedesco



Corsi & Percorsi
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
07.12.2024

Termine
07.12.2024

Numero giornate corso
1

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
390 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Destinatari
Alle Interessierten

Docenti
Sabine Bampi

Costo del corso
110 € inkl. 22% Mwst.

Termine per l'iscrizione
25.11.2024

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jin-shin-jyutsu-stroemen-1357/>

Persona da contattare
Angelika Mahlknecht
Tel. 0039 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Ambito tematico
Apprendimento, orientamento professionale

Descrizione
-

Lingua d'offerta



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
15.10.2024

Termine
16.10.2024

Numero giornate corso
0

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
0 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Destinatari
Beschäftigte in der IT

Docenti
Egon Pramstrahler

Costo del corso
90 €

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
Scuola professionale provinciale per
l'industria e l'artigianato, Bolzano

Pagina del corso
<https://app1.civis.bz.it/auth-sfsf-citizen.aspx?destUrl=10086>

Persona da contattare
TBD -
Tel.
Email weiterbildung@berufsschule.bz